

APA ITU MENSTRUASI?

Panduan untuk anak perempuan



Buku ini tidak untuk
diperjual belikan.

Diterbitkan oleh:



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

unicef 
for every child

Apa itu menstruasi?

- Menstruasi adalah tanda anak perempuan tumbuh menjadi dewasa.
- Menstruasi adalah proses alami bagi perempuan.
- Menstruasi pertama biasanya mulai terjadi pada usia 10-15 tahun.



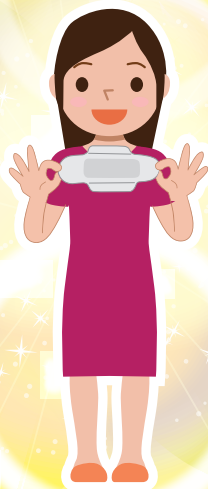
0-1 th



2-5 th



6-9 th



10-15 th
(Menstruasi)



16-21 th



22-30 th

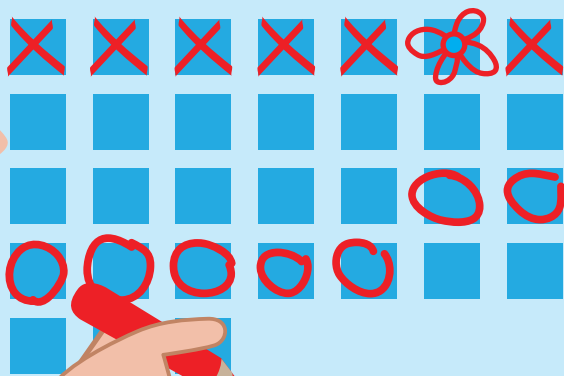


Apa yang terjadi saat menstruasi?


- Saat pertama kali menstruasi, kamu mungkin merasa takut, malu atau panik. Jangan khawatir, menstruasi adalah proses alami. Bicaralah pada ibu, kakak, atau ibu guru.
- Saat menstruasi darah akan keluar dari vagina/kelamin secara alami selama 2-7 hari.
- Menstruasi biasanya terjadi satu kali setiap 21-35 hari.
- Masa subur biasanya terjadi 2 minggu sebelum hari pertama menstruasi.




10 2017



catatan:

 Masa subur. Apabila terjadi hubungan seksual, pembuahan dapat terjadi dan perempuan bisa hamil.

 Ovulasi atau masa pembuahan.

 Masa menstruasi.

Apa yang harus dilakukan saat menstruasi?

Pakai pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina.



Dimana mendapatkan pembalut sekali pakai?

Pembalut
sekali pakai
bisa dibeli di
toko atau
warung.



Cara menggunakan pembalut sekali pakai:

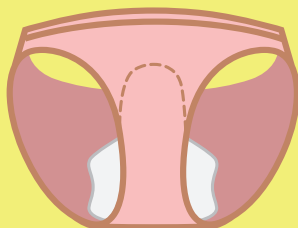


Cara Pakai :



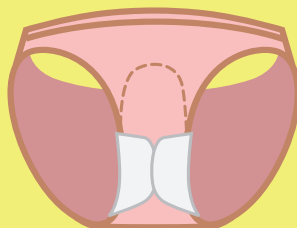
1

Buka
pembalut.



2

Tempelkan sisi
yang ada lemnya
ke celana dalam.



3

Paskan posisi agar
tidak bergeser
dan bocor.

Apa yang harus kamu lakukan pada pembalut yang sudah dipakai?

Pembalut sekali pakai harus dibuang. Caranya lipat dan bungkus dengan kertas atau plastik kemudian buang ke dalam tempat sampah.

Menstrual Hygiene Management (MHM) atau Manajemen Kebersihan Menstruasi merupakan isu penting yang berkaitan dengan pendidikan, kesehatan, dan martabat remaja putri dan perempuan dewasa di Indonesia.

Buku MHM dikembangkan oleh UNICEF. Buku ini bertujuan untuk menyediakan panduan yang tepat dan dibutuhkan oleh remaja putri ketika mereka menghadapi menstruasi dan memberikan pendidikan kepada remaja putra untuk menghargai teman mereka yang sedang mengalami menstruasi. Buku ini dikembangkan sesuai hasil kajian Manajemen Kebersihan Menstruasi yang dilakukan oleh UNICEF Tahun 2015 dan sudah melalui proses uji coba disejumlah Sekolah Dasar di berbagai daerah. Guru dan orang tua diharapkan menggunakan buku ini untuk menjelaskan Manajemen Kebersihan Menstruasi kepada remaja putra dan putri di rumah dan di sekolah.

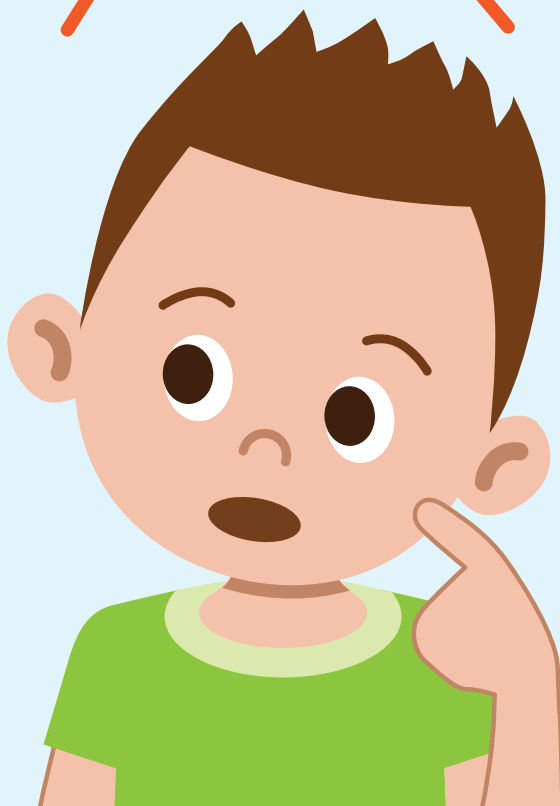
Hak cipta dilindungi:

Diterbitkan Bulan Juni 2017. Buku ini dapat dipergunakan untuk tujuan pendidikan dan kegiatan nirlaba tanpa meminta izin dari pemilik hak cipta dengan ketentuan mencantumkan nama sumber. Penggunaan buku MHM untuk tujuan komersial harus mendapatkan ijin tertulis dari UNICEF. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi website <http://www.unicef.org/indonesia>.

Art: ABi, Copy: Shinta Afiati

APA ITU MENSTRUASI?

Panduan untuk anak laki-laki.



Buku ini tidak untuk
diperjual belikan.

Diterbitkan oleh:



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

unicef 
for every child

Apa itu menstruasi?

- Menstruasi adalah tanda anak perempuan tumbuh menjadi dewasa.
- Menstruasi adalah proses alami bagi perempuan.
- Menstruasi pertama biasanya mulai terjadi pada usia 10-15 tahun.



0-1 th



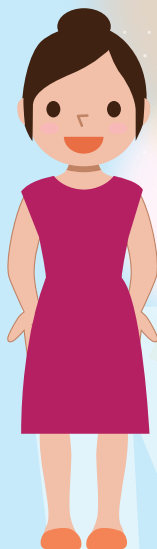
2-5 th



6-9 th



10-15 th
(Menstruasi)



16-21 th



22-30 th

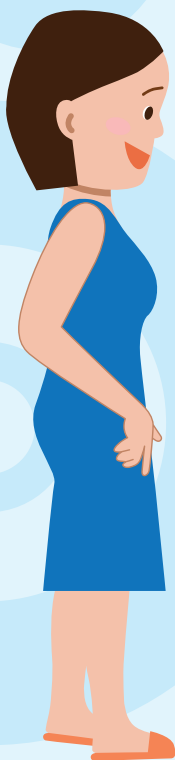


Kenapa anak laki-laki perlu tahu?

- Agar bisa berlaku sopan dan menghargai perempuan.
- Ibu yang melahirkan kamu, dulunya juga anak perempuan yang mengalami menstruasi, sama seperti temanmu!



Saat puber
mereka akan
mengalami
menstruasi.



Tumbuh menjadi
wanita dewasa.



Dan kemudian
melahirkan,
jadilah
seorang ibu.

Apa yang perlu saya lakukan?

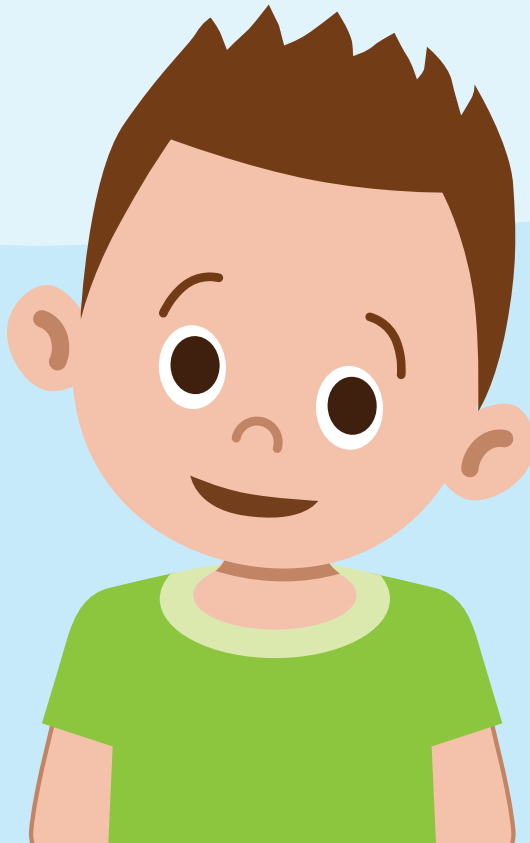
- Jangan mengejek.
- Bersikap sopan.
- Tawarkan bantuan.



OK!

Sekarang kamu sudah tahu informasi seputar menstruasi dan bagaimana menghadapi teman perempuan yang sedang mengalaminya.

Salah satunya harus berlaku sopan terhadap mereka!



Menstrual Hygiene Management (MHM) atau Manajemen Kebersihan Menstruasi merupakan isu penting yang berkaitan dengan pendidikan, kesehatan, dan martabat remaja putri dan perempuan dewasa di Indonesia.

Buku MHM dikembangkan oleh UNICEF. Buku ini bertujuan untuk menyediakan panduan yang tepat dan dibutuhkan oleh remaja putri ketika mereka menghadapi menstruasi dan memberikan pendidikan kepada remaja putra untuk menghargai teman mereka yang sedang mengalami menstruasi. Buku ini dikembangkan sesuai hasil kajian Manajemen Kebersihan Menstruasi yang dilakukan oleh UNICEF Tahun 2015 dan sudah melalui proses uji coba disejumlah Sekolah Dasar di berbagai daerah. Guru dan orang tua diharapkan menggunakan buku ini untuk menjelaskan Manajemen Kebersihan Menstruasi kepada remaja putra dan putri di rumah dan di sekolah.

Hak cipta dilindungi:

Diterbitkan Bulan Juni 2017. Buku ini dapat dipergunakan untuk tujuan pendidikan dan kegiatan nirlaba tanpa meminta izin dari pemilik hak cipta dengan ketentuan mencantumkan nama sumber. Penggunaan buku MHM untuk tujuan komersial harus mendapatkan ijin tertulis dari UNICEF. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi website <http://www.unicef.org/indonesia>.

Art: ABi, Copy: Shinta Afiati